

فيتامين "د"

المصدر
الأساسي هو
أشعة
الشمس

في الغالب يكون
النقص بلا أعراض
وإذا ظهرت قد تكون

ألم في
العظام
والمفاصل



أعراض
نقص
فيتامين (د)

إرهاق



الأغذية
المدعمة
بفيتامين
"د" مثل
الحليب

الأسماك

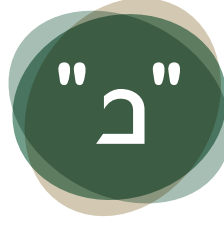
الكبد

اللحم الأحمر

الكساح
عند
الأطفال

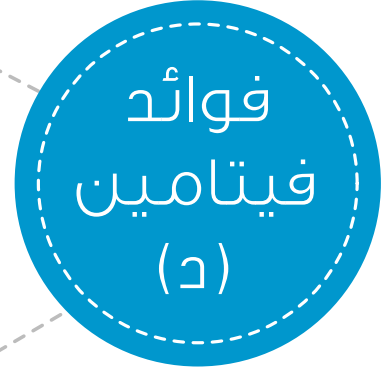


المصادر الطبيعية لفيتامين (د)

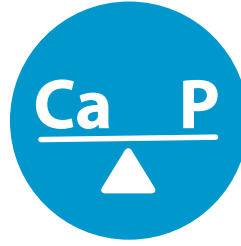


فيتامين

مهم للنمو والتطور
الطبيعي للعظام
والأسنان



المحافظة على توازن
الكالسيوم
والفوسفور في
الجسم



المصادر الطبيعية لفيتامين (د)